


# 合格证

Certificate of Quality

检验员：

**青岛海尔微波制品有限公司**

地址：青岛经济技术开发区海尔工业园

集团服务电话：0532-8939999

网址：http://www.haier.com

Vc532236

版　次：2004年第1版

专用号：**0050502102**

**美天使**

海尔家用微波炉

使用说明书




## MH-2485EG（vc）

- 安装、使用产品前，请仔细阅读本使用说明书
- 微波炉外观、颜色或图案见实物
- 本产品只适合在中国大陆使用，如要到其它国家或地区使用，请与本公司联系定制



## 目录

### 使用之前



### 使用方法



### 保养 · 维修



# 疑难解答 · 售后服务

## 售后服务

1、请将发票粘到保修证贴发票栏内，妥善保存。

2、本产品保修一年（以发票购买日期为准）保修期内免费维修。凭保修证和发票到特约维修部联系维修。

3、出现下列任何一种情况，不予保修，实行收费维修。

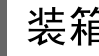
(1) 用户使用不当而损坏。

(2) 用户自行拆卸并损坏。

(3) 无发票和保修证。

(4) 发票或保修证被私自涂改。

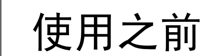
(5) 超过保修期。



# 装箱单

| 序号 | 名称 | 单位 | 数量 |
|---|---|---|---|
| 1 | 微波炉 | 台 | 1 |
| 2 | 说明书 | 本 | 1 |
| 3 | 保修证 | 本 | 1 |
| 4 | 烤网 | 个 | 1 |
| 5 | 汽蒸说明书 | 本 | 1 |
| 6 | 汽蒸锅 | 套 | 1 |
| 7 | 手套 | 双 | 1 |





# 使用之前

该系列微波炉执行国家标准：

GB 4706.21-2002 《家用和类似用途电器的安全　微波炉的特殊要求》

GB/T18800-2002 《家用微波炉　性能测试方法》

尊敬的海尔用户：

感谢您选择、使用海尔产品。

海尔产品质量优，性能佳。为了方便您使用，请仔细阅读说明书，并按照说明书的步骤操作。并请您妥善保管本使用说明书。

海尔的“国际星级服务”将自始至终伴随着您，使用时无论有什么问题，请按保修证的电话、地址联系，我们时刻恭候为您服务。再次感谢您选择使用海尔产品，由于产品的改进，您所得到的海尔微波炉可能与说明书中图示不完全一致，谨此致歉。



# 产品特点

1、立体微波

采用先进的微波散射技术，通过搅拌叶片，使得微波炉腔体内微波分布更均匀，形成真正的立体微波。

2、更大的腔体利用率

取消传统微波炉的转盘系统，相对于同等容积的转盘系统微波炉，本产品的有效炉腔容积提高约25％，各种形状的食品器皿可以随意放置。

3、微波+光波烧烤功能

采用多级微波、光波烧烤以及混合烧烤三种功能，可以达到烹调食品的完美组合。

4、中华特色美食

设有中华特色美食，鲁、川、粤、苏四大菜系自动菜单。

5、使用安全

门体采用独特的抗流结构，整体冲压成形，更有效地防止微波泄漏。

采用两级联锁开关及开门监控系统，确保微波系统开门断电，使用更安全。

6、特有汽蒸功能

采用微波屏蔽技术和底转波技术实现汽蒸烹调，极大的丰富了微波炉的功能。

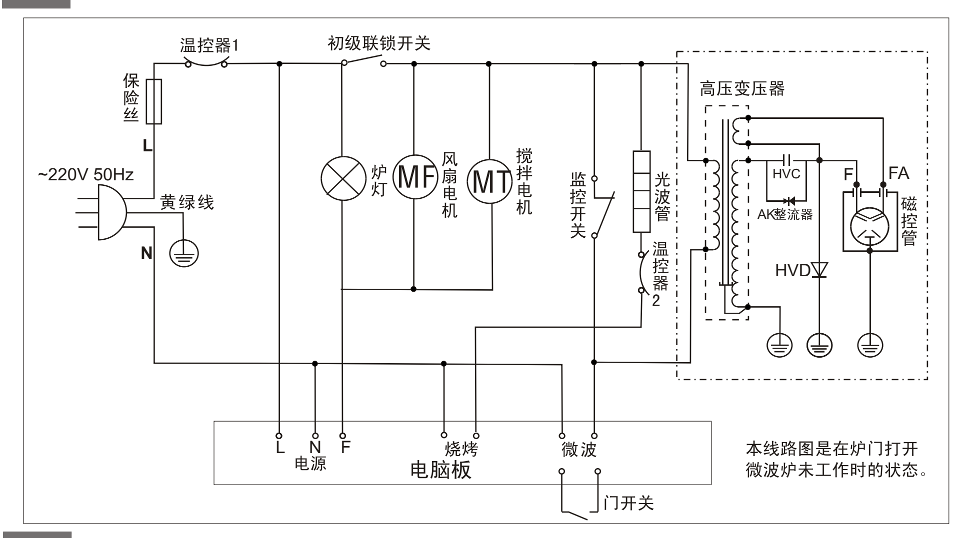


# 技术参数

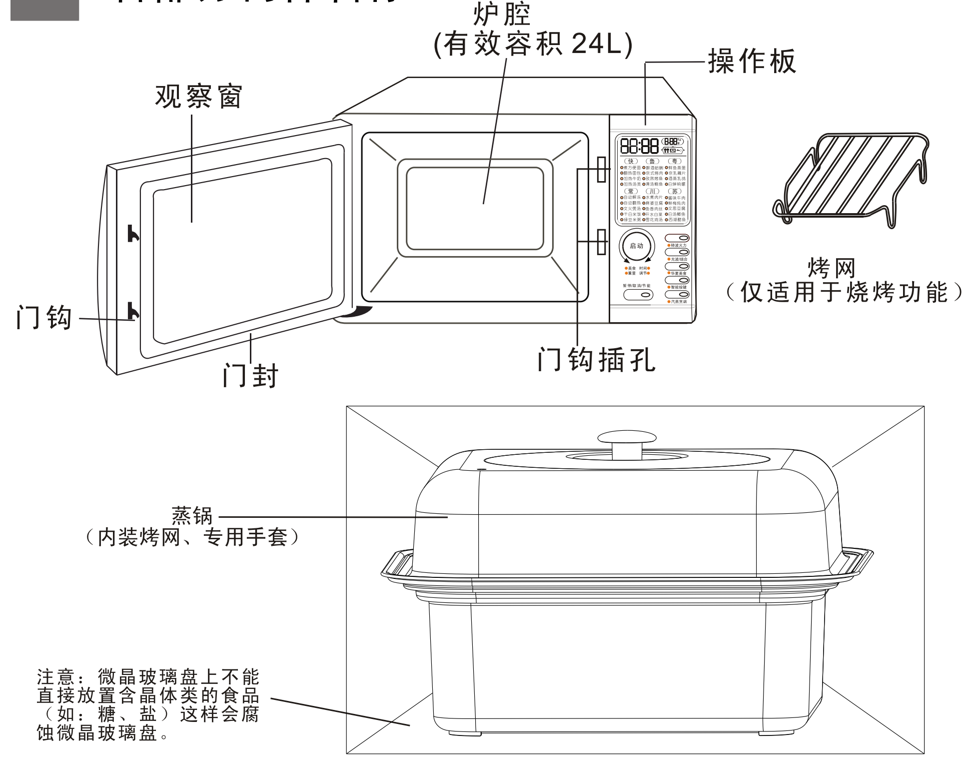
| 型号 | 电源电压 (V/Hz) | 输入功率 (W) | 输出功率 (W) | 烧烤功率 (W) | 振荡频率 (MHz) | 炉腔容积 (L) | 外形尺寸（mm）（高 X宽 X深） | 有效炉腔尺寸（mm）（高 X宽 X深） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MH-2485EG（VC） | ~220/50 | 1350 | 850 | 900 | 2450 | 24 | 339X510X415 | 220X332X333 |

所列尺寸为约数，由于我们在不断地改进我们的产品，因此如果技术规格有任何变动，恕不另行通知。

## 电气原理图




## 各部分构件名称




建议：如果烹调食品的数量较少，请尽量放置在托盘中央，可以获得最佳效果。



## 疑难解答・售后服务

### 问题解答

| | |
|---|---|
| 为什么炉灯不亮？ | 1、灯泡坏了；<br>2、未定时。 |
| 为什么微波炉不工作？ | 1、没插电源；<br>2、微波炉用的插座坏了；<br>3、炉门关闭不严，导致开关不闭合。 |
| 为什么工作时噪音大？ | 将微波炉内部风扇电机正常工作声音误认为杂音。 |
| 为什么不加热或加热慢？ | 1、没通电源；<br>2、在进行功能选择时，没选加热功能。 |
| 为什么蒸气会从排风口冒出？<br>为什么有水从炉门下溢出？ | 蒸气冒出是烹调过程中的正常现象，有时因蒸气过浓，聚集在炉内，凝结成水并溢出，这是正常的。 |
| 微波能量能从炉门屏观察窗向外泄漏吗？ | 不能，金属屏障将微波能量反射回炉内。观察窗只允许光线通过，微波无法通过。 |
| 如果在没有放入食物的情况下启动微波炉会损伤微波炉吗？ | 是的，决不要这样做。 |
| 为什么烹调结束后需搁置？ | 搁置几分钟很重要。微波烹调使食物集聚热量，在从炉中取出食物之后，食物内部要继续加热2-3分钟，搁置可使食物关节部分，大块蔬菜或糕点在炉外进行彻底烹调。 |
| 为什么我的微波炉烹调食物不象说明书说的那样快？ | 检查使用说明，看看是否完全遵守指令，查明设定不同时间的原因。烹调时间的设定只作参考，为防止过度烹调，要掌握微波烹调技巧。食物的体积、重量、形状对烹调时间都有影响。 以指令作为参考，独立掌握。 |
| 为什么有时烹调时会发生闪电和清脆的响声？ | 原因有以下几点：<br>1. 使用了含金属成分的餐具（包括金、银）；<br>2. 将叉子或其他金属用具遗忘在炉内；<br>3. 使用过多的金属箔；<br>4. 使用金属丝捆绑食物。 |
| 为什么微波炉工作时会发出嗡嗡的声音？ | 微波炉工作时高压变压器以及风扇正常工作时发出的噪声，属于正常现象，请放心使用。 |

### 在维修微波炉时维修人员应注意：

| 易被拆掉并可能触及到250V电压以上的部件 | 可导致过度微波泄漏的元件 |
|---|---|
| 1. 磁控管<br>2. 高压变压器<br>3. 高压电容器<br>4. 高压二极管<br>5. AK 整流器 | 1. 磁控管在波导上安装不当<br>2. 门钩及门体、上下铰链安装不当<br>3. 门体、外壳发生损坏<br>上述原因可导致过度微波泄漏 |

**微波辐射**

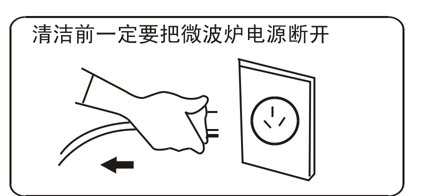
不要暴露在由微波发生器或其它传导微波能部件所发出的辐射中



# 保养 · 维修

保养： 经常性的清洁保养，是微波炉正常工作的保证。

清洁前一定要把微波炉电源断开



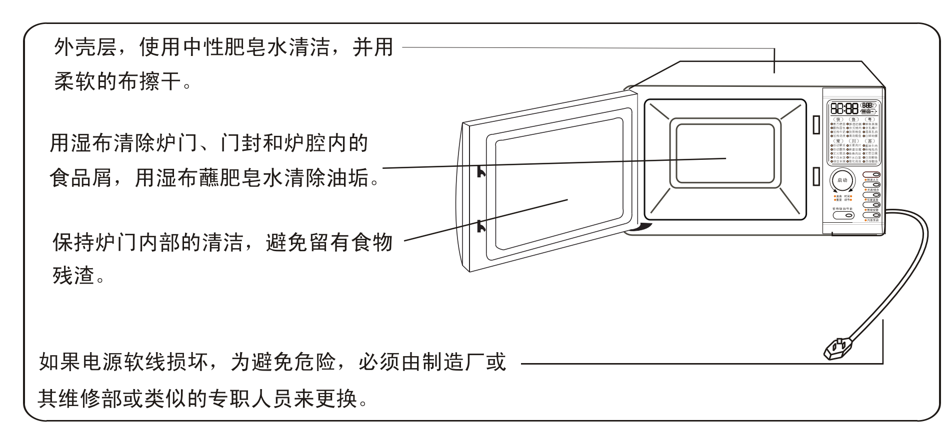
不要使用清洁剂及有金属性物体清洁炉腔及炉门




外壳层，使用中性肥皂水清洁，并用柔软的布擦干。

用湿布清除炉门、门封和炉腔内的食品屑，用湿布蘸肥皂水清除油垢。

保持炉门内部的清洁，避免留有食物残渣。



如果电源软线损坏，为避免危险，必须由制造厂或其维修部或类似的专职人员来更换。

注 ：微波炉长期不用时，注意将炉体各部位可能残留的水渍、油垢擦干净，避免生锈。



**警告** 如果微波炉工作异常或损坏，在专业维修人员维修完毕之前，请不要继续使用。



# 安全注意事项

■请仔细阅读安全注意事项，这样您可以安全方便地使用海尔微波炉！

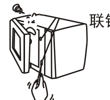
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  危险 |  警告 |  注意 | 触电危险 |  禁止拆卸 |

除专业维修人员外，任何人不得拆卸微波炉，可能有触电危险。



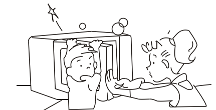

危险


不能使用金属棒探入炉腔前部的联锁开关孔，此举可能导致危险。



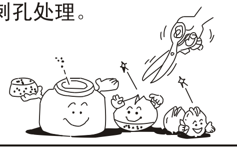

危险


禁止对炉门的反方向用力过大，可能会造成炉门变形，导致微波泄漏。



警告

禁止使用密闭容器，对带皮食物要进行刺孔处理。

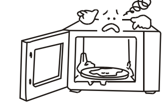
警告

禁止对带壳鸡蛋进行烹饪，防止崩溅。



警告

注意清理炉腔内残留油脂，不推荐使用塑料等可燃器皿，否则加热时可能会冒烟或者着火，务必不要远离，时时观察。



注意

食品烹调完毕后，在打开容器盖子或撕开保鲜膜时，注意避免被高温蒸气烫伤。



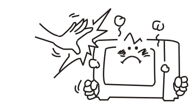
注意

微波炉安装使用必须可靠接地。



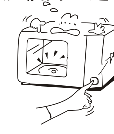
注意

烧烤烹调时，注意不要触摸门屏及外壳上部，避免烫手。



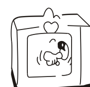
警告

不得空腔使用，这样会损伤微波炉。



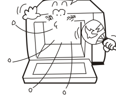
警告

微波加热或混合烧烤时，不得使用金属器皿进行烹调，否则会发生打火现象。

警告

炉腔处于高温状态时（如烧烤烹调结束后）不能立即使用微波烹调，直至炉腔充分冷却后。



警告

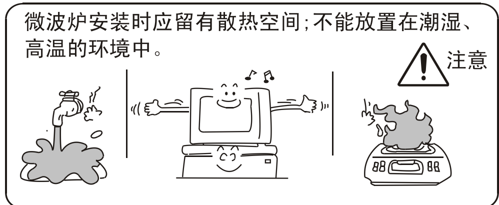
# 安全注意事项

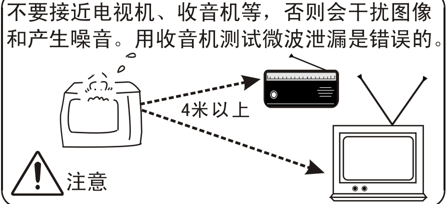
## 警告

——警告：如果微波炉门或门封已损坏，则不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。
——警告：除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。
——警告：不要直接加热装在密封容器内的液体或其它食物，因为这样有可能发生爆炸。
——警告：只有在已经提供充分的指导以致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。
——在微波炉内仅能使用适合的器皿。
——当加热用塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉，因为有着火的可能。
——如发现有烟雾，应关掉器具开关或拔掉电源插头，并保持炉门关闭，以抑制火焰蔓延。
——微波加热饮料会导致延迟喷溅沸腾，因此取出时必须小心谨慎。
——奶瓶和婴儿食品罐应经过搅拌或摇动，喂食前应检查瓶内食物的温度，避免烫伤。
——微波炉不能用来加热带壳的鲜蛋和已煮熟的蛋，因为在用微波加热时甚至在加热之后它们可能会发生爆炸。
——微波炉内无食物时，请不要使用微波炉，以免空载运行损坏机器。
——在微波炉附近不要放置易燃、可燃物品，微波炉在工作期间，务请随时监控微波炉烹调情况，并正确设定烹调时间，因为超时烹调可能引起火灾。
——含水量较少的轻负载食品在烹调过程中，由于不同物质对微波的吸收能力不同，可能存在冷热不均，属正常现象。
——在使用烧烤或微波长时间加热后，不能立即进行解冻，需等底托盘冷却后再进行解冻。
——不可使用尖锐利器（如清洁球、铲勺等）清洁底托盘。

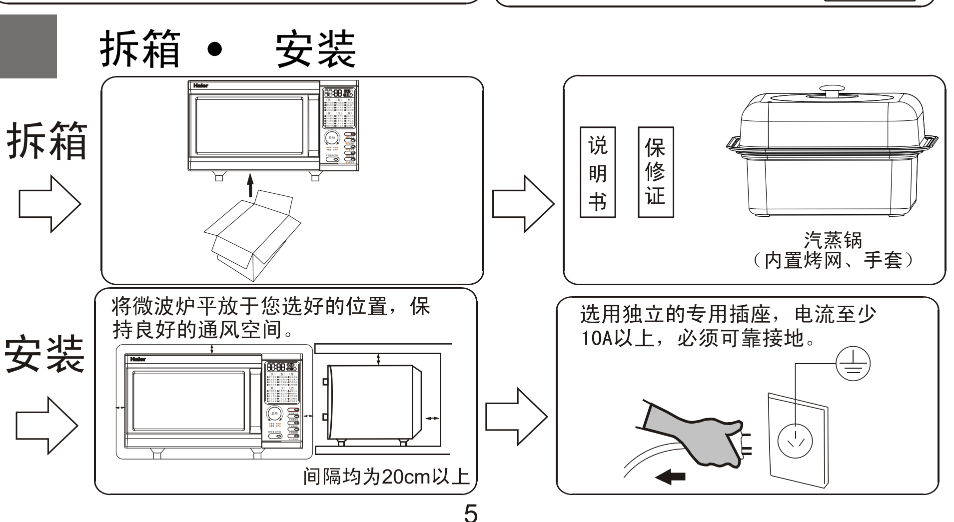
本品不得用于工业及商用目的

# 放置环境




# 拆箱 • 安装






# 转波炉烹调指南与技巧

## B. 加热饮料或烹调

加热液态食品时，请先去除原包装（如罐装牛奶，椰汁等饮料），再倒入瓷质或玻璃杯中。因为原包装可能是易拉罐或铝箔纸包装，这样不能对食品进行加热;

根据液态物质的物理特性，在加热液态食品时，若容 器较高且食品较多，在加热后请注意摇匀;

根据微波特性，一般可以穿透2-4cm的食物，所以放置在盛物盘内的食品尽量不要超过4cm的厚度;同时最好在食品（如白菜，肉，鱼等）的中间沿盘子的形状拨开（若鱼身太厚，请切成薄片烹调），避免中间的厚度太大;

烹调食物（如面饼，蛋糕，花生米等）时最好以宁可 烹调不足也不烹调过火为原则，因为烹调过火将无法 补救;烹调不足则可以增加时间继续烹调，同时请根据需要将食品进行翻转、搅动或旋转盛物容器的角度，以防止有的不熟而有的烧糊;

不同种类的食品应分别加热，如果同时加热不同种类的食物，易出现加热不均匀，加热2份以上的食物时，应使食物的分量基本相同;

在食品翻热或烹调过程中，请尽量覆上保鲜膜（面食类必须覆上保鲜膜），这样可以保存食物水分，烹调效果更好;

在煲汤或煮米饭时，请给容器加盖（带小孔），同时 容器必须保留一半以上的空间，以防汤汁翻滚溢出，（米饭与水的参考比例为1：1.5）;

食品烹调完毕最好在炉腔内放置2分钟左右，这样可以利用热传导法，使食物还可以继续烹调;

爆米花必须是市售纸袋包装的微波爆米花。请按照食品制造商的说明指示及用法。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开，否则有可能烧糊。

## C.烧烤

在进行烧烤烹调时请先使用组合烧烤，一段时间后，再进行光波烧烤（着色），这样色、香、味综合烹调效果更好;

在烧烤较薄的肉类、海鲜或面饼时，隔时进行观察，在烧烤进行一半时，打开炉门小心翻转食物，并将烤网架连同食物一起前后方向旋转180°，然后继续烧烤烹调;

在烧烤过程中，建议您随时观察炉内状况，以免烧焦;

在制作点心时，尽量使食物的形状、大小、厚度一致。



# 微波炉的烹调技巧

## 微波炉的烹调技巧

| | |
|---|---|
| 食品温度 | 食品的温度越低，烹调的时间越长，冷冻食品要比常温食品加热时间长。 |
| 食品湿度 | 因为微波易被潮湿食品吸收，所以食品湿度越大，加热时间越短。 |
| 食品形状 | 因为微波只能穿透食品2-4公分，所以食品的厚薄会影响到加热时间。 |
| 食品密度 | 紧密的食品和疏松的食品加热时间不同，前者所需时间要长一些。 |
| 食品数量 | 微波能量是一定的，不因食品的多少而改变，所以食品数量越大，所需加热时间越长。 |
| 骨头和脂肪 | 骨头传热较快，肥肉吸收微波能量较多，所以烹调带骨和带脂肪的肉类注意过热。 |
| 加盖 | 将食品放入带盖容器烹调，可以减少热量和蒸气的散发，缩短烹调时间。 |
| 放置 | 食品烹调时应均呈环状摆放，尽量避免叠放，这样有利于提高均匀性。 |
| 搅拌 | 当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，在加热前以及加热中途时略加搅拌，可有效防止液体沸溅。 |
| 加封 | 用保鲜膜包盖食品，可以防止汤汁飞溅弄脏炉腔，而且可以保持水分和营养。 |
| 搁置 | 食品从微波炉取出后，食品内部仍在加热，可以搁置一段时间，火候因素应予考虑。 |



# 转波炉烹调指南与技巧

根据微波自身特性，使用微波炉对食品的解冻、加热、烧烤、烹调与所喜欢的煮熟程度，食品的初温、几何形状、数量、密度、介质参数、含水量，器皿的形状、大小，器皿（食物）的摆放位置以及食物在容器内的排列、遮盖、翻搅等诸多因素有很大的关系；有些消费者认为将任何食品随意放在微波炉内就可实现理想烹调。这是很难做到的，因为即使微波在炉腔内分布很均匀，以上列举的各因素都可以改变炉腔内的微波场分布，从而影响加热均匀程度。为了让您尽可能实现理想烹调，我们提供以下参考建议：

### A.解冻

将冷冻食品放在蒸布上解冻效果更好；

建议去除包装食品的纸或塑料，否则可能会产生蒸汽或水分，引起过分解冻；

对于量较多的食品，请设置分段解冻时间，解冻过程中需对食品进行检查并翻转，防止过分解冻；解冻终了，最好将食物放置在微波炉内2-5分钟；

如果食物的厚度不均匀，细小的部分和薄的部分易熟，解冻时请将食物的厚度控制在3cm以下；鱼等的尾部用铝箔包住。



# 操作板功能介绍



| | |
|---|---|
| 快<br>煮方便面<br>翻热面包<br>加热牛奶<br>加热汤类 | 快餐烹调菜谱。 |
| 常<br>自动解冻<br>自动翻热<br>文火煲汤<br>干白米饭<br>绿豆米粥 | 常用烹调菜谱。 |

| | | |
|---|---|---|
| 鲁<br>醉酒蛤蜊<br>京式烤肉<br>孜然烤鱼<br>清汤鲍鱼<br>川<br>水煮肉片<br>麻婆豆腐<br>鱼香肉丝<br>开水白菜<br>雪花鸡汤 | 粤<br>鲜鱼蒸蛋<br>京乳藕片<br>酒蒸乳鸽<br>白焯响螺<br>苏<br>酱味牛肉<br>鲜梅炖鸭<br>文思豆腐<br>白汤鲫鱼<br>西湖醋鱼 | 中华美食四大特色菜系烹调菜谱。 |

# 使用方法

## 1、微波火力设定和加热

本微波炉共设有5档微波火力：850W、600W、400W、200W、100W。连续按“转波火力”键，显示屏循环显示：850W、600W、400W、200W、100W。使用微波火力烹调要先设定烹调火力，后设定烹调时间，按“启动”键后，微波炉开始工作。最大烹调时间为60分钟。

**例** 用400W微波火力烹调10分钟

1、将食物放入炉腔后关上炉门；

2、按“转波火力”键3次，屏幕显示：(400W) 线框闪烁；

3、旋转 (启动) 键至屏幕显示：10:00

4、按 (启动) 键，微波炉开始工作，(400W) 线框动态显示。

## 2、烧烤火力设定和加热

本微波炉共设有3种烧烤方式，C（100%烧烤）、C-1（1/3微波及2/3烧烤）、C-2（2/3微波及1/3烧烤），使用光波或组合烹调要先设定烧烤方式，再设定烹调时间，按“启动”键后，微波炉开始工作。最大烹调时间为60分钟。

**例** 用C-1烹调16分钟

1、将食物放入炉腔后关上炉门；

2、按“光波/组合”键2次，屏幕显示：(C-1) 线框闪烁，⧖点亮；

3、旋转 (启动) 键至屏幕显示：16:00

4、按 (启动) 键，微波炉开始工作，(C-1) 线框与⧖交替显示，屏幕显示倒计时。

## 3、“智能按键”的使用

按“智能按键”一次，(快) 和 (常) 自动菜谱全部点亮，右旋 (启动) 旋钮，(快) 和 (常) 所有菜谱依次循环闪烁，闪烁表示选中此菜单，选定菜单后左旋 (启动) 旋钮，选择食物重量，选择重量后直接按 (启动) 键，微波炉即按设定好的时间和程序开始工作。

**例** 煮方便面两包

1、将两包方便面和温水适当，盛放在合适的容器中，盖上盖，放入炉腔后关上炉门；

2、按“智能按键”键1次，默认煮方便面功能，显示屏上“●煮方便面”闪烁；

3、左旋 (启动) 键至屏幕显示烹调时间和：(2)

4、按 (启动) 键，微波炉开始工作，(2) 线框动态显示。

| 方便面 | 1包（0.085kg） | 2包（0.17kg） |
|---|---|---|
| 水 | 400ml | 800ml |

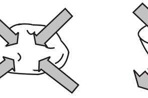


# 烹调器皿的选用

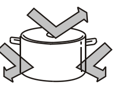
## 微波烹调器皿的选用

使用微波炉请选用合适的烹调器皿

微波特性


食物吸收


玻璃透射


金属反射

| 容器的种类 | 微　波　烹　调 | 烧烤烹调 | 组合烹调 |
|---|---|---|---|
| 耐热性玻璃容器 | 可用 | 可用 | 可用 |
| 不耐热性玻璃容器 | 不可用 | 不可用 | 不可用 |
| 耐热性塑料容器 | 可用<br>• 请使用有[可微波炉用]标识的容器。 | 不可用 | 不可用 |
| 不耐热性塑料容器 | 不可用<br>• 受微波影响变质的东西不能使用。<br>※只是解冻生鲜食品时泡沫制托盘可使用。 | 不可用 | 不可用 |
| 陶、瓷容器 | 可用<br>※有彩图、金银装饰的容器不能使用。 | 可用<br>※内侧有彩图的容器会引起颜色剥落请避免使用。 | 可用 |
| 漆器 | 不可用<br>• 有可能发生漆脱落、断裂现象。 | 不可用 | 不可用 |
| 铝等的金属容器 | 不可用<br>• 金属网等也会引起火花不能使用。<br>• 微波炉专用的着色用盘（金属制品）也不能使用。 | 可用<br>※把手是树脂材料的话也不能使用。 | 不可用 |
| 木・竹・纸制品 | 不可用<br>• 容易燃烧。 | 不可用<br>※经过耐热加工处理的纸制品能使用。 | 不可用 |
| 保鲜膜、耐热PE袋 | 可用<br>※多油料理会产生高温不能使用。 | 不可用<br>• 经受高温会熔化。 | 不可用 |
| 铝箔 | 不可用<br>※解冻食品时可适当使用。 | 可用<br>• 铝箔把食物包好进行烘烤。 | 不可用 |

# 美食菜谱

| | |
|---|---|
| 菜单 | **鲜梅炖鸭** |
| 主料 | 烧鸭一只（约500克），芹菜一根。 |
| 配料 | 蒜茸、麻豉酱各两茶匙，姜三片，葱两根切段，酸梅五粒，冰糖75克，清水两杯，精盐半茶匙，熟色拉油两汤匙。 |
| 烹调方法 | ①芹菜去叶及头，切长段；烧鸭切块。<br>②用酸梅五粒，冰糖75克（拍碎），老抽一茶匙，清水两杯，精盐半茶匙做成调料。<br>③ 熟色拉油两汤匙爆香蒜茸、麻豉酱，加入其余调料，放入部分芹菜，烧鸭放上面，再放入其余芹菜，中火25分钟，取出，撒上葱段即可。 |
| 菜单 | **酱味牛肉** |
| 主料 | 黄牛腱肉（指黄牛的小腿肉）1000克。 |
| 配料 | 绍酒、葱结各两大匙,姜（拍裂）两片,桂皮、花椒、丁香、五香粉各少许,<br>酱油三大匙，冰糖一小匙。 |
| 烹调方法 | ①把牛肉切成小块放入清水中，用高火煮沸，取出洗净。<br>②在牛肉块中加入绍酒、葱结、姜、桂皮、花椒、酱油、冰糖、丁香、五香粉及清水适量，高火6分钟后改中火30分钟。<br>③见汤汁已稠取出，待凉后切片装盘，把汁淋在牛肉片上即可。 |
| 菜单 | **酒蒸乳鸽** |
| 主料 | 乳鸽一只 |
| 配料 | 绍酒半杯，精盐、水、色拉油、姜片、葱段各少许，生抽一汤匙，白糖一茶匙。 |
| 烹调方法 | ①乳鸽剖后除去内脏，洗净沥干，用少许生抽搽匀全身，泡油后捞起。<br>②将乳鸽涂满酱油和老抽，腌制5~6分钟。<br>③瓦煲烧热后放入色拉油少许，爆香姜片、葱段，放入腌制后的乳鸽。加入生抽一汤匙，精盐、水各少许，白糖一茶匙及绍酒。<br>④罩上保鲜膜，40%火力20分钟，至乳鸽熟透即可斩块食用。 |
| 菜单 | **白焯响螺** |
| 主料 | 响螺肉４００克，熟火腿３０克。 |
| 配料 | （A）鸡油２５克，蜜柑２个，味精、精盐、胡椒粉、芝麻粉、芝麻油各适量。 |
| 烹调方法 | ①将螺肉切成厚片，锲上横直花纹，冲洗干净，把火腿切片待用。<br>②把鸡油、味精、精盐、胡椒粉、芝麻油盛于碗中，搅匀成调味料。<br>③加600g水，用高火12分钟将水烧沸，把螺片放入，焯至刚熟时捞起，和调味料拌匀后盛入盘，把火腿片放在餐盘两边，伴以蜜柑片。酱碟芥末酱、梅羔酱各一碟。 |
| 菜单 | **雪花鸡汤** |
| 主料 | 雪莲花30克，党参30克，峨参15克，苡仁30克，鸡600克。 |
| 配料 | 姜10克，葱20克，绍酒20克，盐少许。 |
| 烹调方法 | ①将党参、雪莲花、峨参、苡仁分别按量配齐，前三味洗净后，党参、雪莲花切成约4厘米的段，峨参切成片，用沙布包好待用。苡仁用清水淘洗干净另用纱布包好。<br>②鸡宰杀后，去毛及内脏，放入容器，加水1000克，然后将药袋和洗净拍松后的生姜、葱白下入锅内，先用高火20分钟烧沸，再用中高火炖30分钟即成。 |
| 菜单 | **京乳藕片** |
| 主料 | 300g藕 |
| 配料 | 王致和豆腐乳适量，味精少许，糖少许，葱叶适量。 |
| | ①将藕切片。<br>②将王致和豆腐乳2块打碎，加入味精，糖，浇上南乳汁进行搅拌成汤汁。<br>③藕片放置容器中，浇上汤汁，高火4分钟。<br>④取出搅拌，加上少许葱叶即可。 |
| 菜单 | **鲜鱼蒸蛋** |
| 主料 | 鸡蛋4个，鱼肉8片，鸡肉40克，小虾两尾，芽菜适量，水发香菇两朵。 |
| 配料 | 精盐、绍酒、酱油各少许；盐，味精，(A)高汤一杯，酱油少许。 |
| 烹调方法 | ①鱼用绍酒、精盐腌入味，鸡肉、小虾各自抹上酱油，一起用微波薄膜包起，高火约半分钟。<br>②水发香菇去蒂切条，鸡蛋打散加入调料(A)。<br>③把剩下的材料放入容器中，倒入蛋汁，罩上保鲜膜。<br>④中火5分钟，放入芽菜，焖一下即可。 |



# 使用方法

## 5、用“华夏美食”功能烹调

华夏美食包括：鲁、川、粤、苏4大菜系的特色美食菜谱，共含有18个特色菜单，按“华夏美食”一次，所有四大菜系自动菜谱全部点亮，同时默认菜谱“醉酒蛤蜊”开始闪烁，旋转 启动 旋钮，四大菜系18个自动菜谱依次循环闪烁，闪烁表示选中此菜谱，按压 启动 键，微波炉按设定的程序开始工作。

## 例 烹调“水煮肉片”

1、将调制好的“水煮肉片”盛放在适当的容器中覆上保鲜膜，放入炉腔关上炉门；

2、按“华夏美食”键1次，然后旋转 启动 旋钮，直到“水煮肉片”闪烁，400w 线框闪烁；

3、按压 启动 键，微波炉开始工作，显示屏显示倒计时，400w 线框动态显示。

## 6、“汽蒸烹调”的使用

为了使用户更好的使用汽蒸转波炉的汽蒸功能，本微波炉设有专用汽蒸烹调功能；按“汽蒸烹调”键1次，选中汽蒸功能，汽蒸图案 点亮， 闪烁，旋转 启动 旋钮，设定汽蒸时间，后按“启动”键，微波炉开始以设定程序工作，显示屏显示倒计时， 动态显示，内部循环动态显示：

## 7、“暂停/取消/节能”键功能

1）烹调功能设定过程中，按压此键一次取消当前设定；微波炉工作过程中按压此键一次，暂停目前工作程序，按压此键两次取消工作程序，到待机状态下。

2）节能功能的使用：在待机状态下，按住此键3秒钟不放，节能功能启动，此时显示屏熄灭，在此状态下按任意键，节能功能失效，进入待机状态。

## 8、童锁功能设定

1）设定童锁：在待机状态下，先按住“暂停/取消”键，再按下“汽蒸功能”键，一声长嘀，即表示进入童锁状态，童锁图案 点亮。

2）取消童锁：在童锁状态下，先按下“暂停/取消”键,再按下 “汽蒸功能”键，一声长嘀，童锁取消，回到待机状态。

## 9、快捷启动功能

在待机状态下，直接按压 启动 一次，微波炉将以850W微波火力立即启动工作30秒，每再按压此键一次，工作时间增加30秒，最多可设定到30分钟。

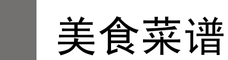
# 美食菜谱

在使用美食菜谱时，您只需选定对应的菜谱名称，然后启动微波炉即可，本微波炉已经预先设定好烹调火力和烹调时间。在使用美食菜谱时，请您参考我们提供的食物重量，如果需要减少或增加食物的重量，请适当提前结束烹调或延长烹调时间。

注：在烹调时如有需要使用保鲜膜的地方请一定使用微波专用保鲜膜。

| | |
|---|---|
| 菜单 | 鱼香肉丝 |
| 主料 | 生猪里脊丝300克 |
| 配料 | 红椒油少许，葱、姜、蒜末、郫县豆瓣酱、酱油、绍酒各一中匙，<br>色拉油两匙，半个蛋清，白糖、精盐、米醋、湿淀粉、红椒油各一小匙。 |
| 烹调方法 | ①把猪里脊丝用精盐、绍酒、湿淀粉，蛋清拌匀。<br>②器皿中放入色拉油一匙（余下的一匙拌入肉丝中），并加入除红椒油外的所有调料，覆上微波薄膜，高火6分钟后取出，淋上红椒油即可。 |
| 菜单 | 麻婆豆腐 |
| 主料 | 肉糜（猪肉或牛肉）150克，豆腐320克（切成小块），淀粉两中匙加水两大匙调匀。 |
| 配料 | 葱末1/2杯，蒜末一中匙；(A）豆瓣辣酱两中匙，酱油一大匙，原汁3/4杯。 |
| 烹调方法 | ①将肉糜、葱末（或洋葱末）及蒜末放入一较深盘中拌匀。<br>②加豆腐块和调料(A)于其中，拌匀，倒入淀粉汁，搅匀，加保鲜膜高火3分钟。 |
| 菜单 | 开水白菜 |
| 主料 | 黄秧白菜心５００克 |
| 配料 | 味精１克，胡椒粉１克，绍酒１０克，川盐２克，清汤１５００克。 |
| 烹调方法 | ①将黄秧白菜心修整齐，放在沸水中焯至刚断生（保持原色），立即捞入冷水中漂凉，再捞出，用刀修整齐，理顺放在汤碗内。<br>②加绍酒、味精、胡椒粉、川盐和清汤（２５０克）、上笼、覆保鲜膜，用旺火蒸4分钟取出。<br>③滗去汤，再用沸清汤（２５０克）过一次。<br>④放入清汤覆保鲜膜，高火11分钟，撇去浮沫，轻轻倒入盛菜心的碗中即成。 |
| 菜单 | 水煮肉片 |
| 主料 | 猪肉300克，油菜100克。 |
| 配料 | 辣椒，鸡汤适量，辣椒粉，老抽，盐、味精，湿淀粉，蛋清少许。 |
| 烹调方法 | ①猪肉洗净，切成长方形的薄块数片。<br>②湿淀粉，盐，蛋清加入猪肉片中，抓匀，腌制5分钟。<br>③将鸡汤，辣椒粉，老抽，味精加到一起，做成辣汤。<br>④将油菜放入陶瓷容器底部，将肉块均匀摆放在盘子中，倒入辣汤。<br>⑤放置保鲜膜50%火力10分钟即可。 |
| 菜单 | 醉酒蛤蜊 |
| 主料 | 蛤蜊700克 |
| 配料 | 西洋芹一根，白酒少许，盐水适量；胡椒粉少许。 |
| 烹调方法 | ①将蛤蜊泡于盐水中吐沙，然后搓洗干净，西洋芹去茎再切末。<br>②将蛤蜊与西洋芹放入容器中，淋入白酒。<br>③罩上微波薄膜或加盖，高火2分钟30秒。<br>④取出容器，稍微搅拌，继续高火1分钟。 |





# 美食菜谱

| | |
|---|---|
| 菜单 | 清汤鲍鱼 |
| 主料 | 罐头鲍鱼半桶，熟火腿15克，筒鲜蘑15克，豌豆苗15克。 |
| 配料 | 盐10克，料酒15克，味精3克，鸡清汤800克。 |
| 烹调方法 | ①将鲍鱼用刀切成斜片,鲜蘑切薄片,熟火腿切成小象眼片,豌豆苗留嫩叶、去根、洗净。<br>②将鸡清汤300克倒入容器，用高火约2分40秒烧开，将熟火腿片、鲜蘑片、鲍鱼片和豌豆苗下勺煮透捞出，倒入10个汤碗中，勺中汤如不要可倒掉。<br>③将余下的鸡清汤500克倒入容器，中火9分钟，并加盐、味精、料酒调好味，撇去浮沫，盛入10个小汤碗中即成。 |
| 菜单 | 京式烤肉 |
| 主料 | 里脊肉300克 |
| 配料 | 辣椒面、孜然面、盐、味精、白糖、料酒、胡椒粉适量。 |
| 烹调方法 | ①将里脊肉洗净，剁成2厘米见方的薄块。<br>②将孜然面、盐、味精、白糖、料酒加入，调匀，腌制20分钟。<br>③将腌制好的肉块串到牙签上。<br>④用陶瓷盘底放少许色拉油，将肉块均匀摆放在盘子中，放入胡椒粉和辣椒面。<br>⑤放置保鲜膜微波1分钟20秒，去掉保鲜膜，放置烤网上光波3分钟即可。 |
| 菜单 | 孜然烤鱼 |
| 主料 | 咸鱼干2条 |
| 配料 | 花生油，孜然粉，辣椒粉适量。 |
| 烹调方法 | ①将咸鱼干均匀抹上花生油，孜然粉和辣椒粉。<br>②将咸鱼干放入容器中，放置烤网上。<br>③光波5分钟，取出翻转，光波4分半。<br>④取出即可食用。 |
| 菜单 | 文思豆腐 |
| 主料 | 豆腐约350克，清鸡汤约600克，笋丝、香菇丝各适量。 |
| 配料 | 盐、味精、火腿丝、菜丝、鸡油各适量。 |
| 烹调方法 | ①将豆腐切成豆腐丝，入沸水锅中略焯，去除豆腥气，使豆腐成丝条。<br>（2）容器内加清鸡汤，外加清汤，放豆腐丝，笋丝，香菇丝，覆保鲜膜，高火10分钟，烧沸后撇去浮沫。<br>（3）加盐，味精，火腿丝和菜丝稍烩，出炉倒入汤碗内，淋上鸡油即成。 |
| 菜单 | 白汤鲫鱼 |
| 主料 | 活鲫鱼2条（约重 500克）。 |
| 配料 | 熟笋片 50克，熟火腿片2 5克，水发香菇2 5克。 绍酒 50克，精盐7克，味精2. 5克，葱结10克，姜片 5克，熟猪油7 5克，熟鸡油10 克。 |
| 烹调方法 | （1）将鲫鱼洗净，在鱼脊背两侧剞斜十字刀纹。<br>（2）将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热。<br>（3）将鱼放入容器，加绍酒、葱结、姜片和清水750克，放入微波炉，高火10分钟，烧沸后撇去浮沫，盖上锅盖，中低火约20分钟煮到汤色乳白。<br>（4）加精盐、味精、火腿片、笋片、香菇，再用高火3分钟。<br>（5）拣去葱、姜，盛入大汤碗，将火腿片、香菇片放在鱼身上，淋入熟鸡油即成。 |
| 菜单 | 西湖醋鱼 |
| 主料 | 鲜鱼600克。 |
| 配料 | 葱五段，姜五片，葱丝、嫩姜丝各两大匙，绍酒、胡椒粉、芝麻油各少许；<br>(A)酱油三大匙，米醋两大匙，白糖一大匙，高汤近一杯;(B)淀粉两大匙，水一大匙。 |
| 烹调方法 | ①将鱼处理后，从腹下剖开，使鱼摊成背部相连的一大片，用刀斩断中间大骨数处，抹上葱段、姜片、绍酒、胡椒粉，置于盘中腌30分钟。<br>②将嫩姜丝用冷水略泡，挤干水分备用。<br>③将盘中的鱼覆上微波薄膜，高火3分钟，中火11分钟后取出撒上嫩姜丝和葱丝。<br>④在一碗中将调料(A)调匀，高火3分钟，再加入调料(B)拌匀，高火半分钟成芡汁，淋在鱼身上，上桌前撒上少许芝麻油即可。 |